

# DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias  
durante TIEMPOS DE CRISIS

## **Qué hacer si su hijo adolescente sale de su casa sin permiso durante el tiempo de distanciamiento social**

Con el final repentino de la escuela, muchos adolescentes están decepcionados porque no podrán terminar su año escolar con despedidas y celebraciones con maestros y compañeros de clase. Y los bailes de graduación, actividades extra curriculares, deportes e incluso graduaciones han sido cancelados. Debido al distanciamiento social, los adolescentes tampoco pueden estar con sus amigos en quienes se apoyan para obtener apoyo emocional. Con la interrupción en sus vidas sociales y muchos ritos de pasaje de fin de año cancelados, es natural que muchos adolescentes estén molestos con el distanciamiento social y tengan la tentación de probar los límites en torno a esta estrategia de salud pública que está trabajando para aplanar la curva y salvar vidas. Durante este tiempo de distanciamiento social, a los padres les preocupa qué hacer si su adolescente sale de la casa sin permiso. Aquí hay un enlace de nuestros expertos en la Clínica de Salud Mental de Boys Town sobre qué hacer si su adolescente sale de su casa sin permiso para que pueda ayudar a mantener a su adolescente, a su familia y a otras personas lo más seguros posible.

<https://www.boystown.org/parenting/Pages/What-to-Do-if-Your-Quarant-Teenager-Leaves-Home-Without-Permission.aspx>

### ***Qué hacer si su hijo adolescente sale de su casa sin permiso durante el tiempo de distanciamiento social***

*La vida probablemente ha cambiado drásticamente para usted y su adolescente como resultado de la pandemia de coronavirus. La escuela se mudó a plataformas virtuales y en línea, se cancelaron los bailes de graduación, los deportes y las graduaciones y se suspendieron los trabajos, se perdieron o se consideraron esenciales. Las órdenes de estado en el hogar emitidas por el estado y el condado han aconsejado que usted y su adolescente se protejan de la exposición y ayuden a "aplanar la curva" mediante el distanciamiento social.*

# DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias  
durante TIEMPOS DE CRISIS

*Si bien varía de estado a estado y de condado a condado, las recomendaciones de distanciamiento social más recientes incluyen 1) permanecer en su hogar tanto como sea posible, 2) solo salir de su hogar si no tiene síntomas y no ha estado expuesto a alguien con síntomas de actividades esenciales (viajes de trabajo, farmacia y supermercado), 3) usar una máscara o cubrirse la cara en público, 4) asegurar seis pies de distancia entre usted y los demás, 5) evitar todo contacto físico y 6) lavarse las manos con frecuencia.*

*Como padre, tiene la tarea de garantizar que su hijo adolescente siga las recomendaciones de distanciamiento social. Pero, ¿qué debe hacer durante la cuarentena si su hijo(a) sale de casa sin permiso?*

*Antes de que su adolescente salga de la casa:*

- Eduque:*** *siéntese con su adolescente y proporcione una justificación para las prácticas de distanciamiento social. Hágalos saber que es importante que actuemos ahora para que la vida pueda volver a la normalidad más temprano que tarde. Haga que la amenaza sea personal al hablar sobre los familiares o amigos de su adolescente que pueden ser especialmente vulnerables a la infección (mayores de 65 años, asma, diabetes, etc.). Describa las ramificaciones legales de su estado por no seguir el protocolo de distanciamiento social (algunos estados están emitiendo multas y / o encarcelando a los infractores) y responda cualquier pregunta que tengan. Si es posible, asegúrese de que su adolescente tenga acceso a su propia máscara o cubierta facial.*
- Valide:*** *Déle a su adolescente la oportunidad de expresar sus sentimientos sobre el distanciamiento social sin su refutación. Ya sea que estén enojados, molestos, tristes, asustados o ambivalentes, déjelos sentir y expresar sus sentimientos y valide con declaraciones como "parece que te sientes ...". Comparte tus sentimientos también. Hazle saber a tu adolescente que esto es un tiempo sin precedentes e incierto y todos están reaccionando y tratando de sobrellevarlo. Queremos que nuestros*

# DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias  
durante TIEMPOS DE CRISIS

*adolescentes sepan que sus sentimientos son aceptados, al tiempo que comunican que se esperan ciertos comportamientos.*

- 3. **Haga que les sea difícil irse:** mantenga / guarde las llaves del automóvil y evite el acceso a otras formas de transporte (bicicleta, patineta, uso de aplicaciones Uber o Lyft, etc.).*
- 4. **Reforzar los comportamientos de quedarse en casa:** proporcionar recompensas por los comportamientos de quedarse en casa. Deje que su hijo adolescente acceda a sus productos electrónicos, comidas preferidas y facilite el contacto social a través de medios virtuales (Google Hangouts, HouseParty, Skype, etc.) dentro de lo razonable según las necesidades de su familia.*
- 5. **Sepa dónde está su hijo adolescente:** aplicaciones como FamiSafe, Life360, Glympse y Find My Kids tienen funciones de GPS que le indicarán la ubicación de su hijo adolescente. En la medida de lo posible, la transparencia es importante para los adolescentes, por lo tanto, recomendamos hablar con su hijo adolescente sobre el uso de aplicaciones de seguimiento antes de involucrarlos.*

*Si su adolescente sale de la casa:*

- 1. **Mantenga la calma.** Cuando están en problemas, la mayoría de los adolescentes esperan que los padres se enojen, se enojen e incluso griten a veces (todo lo cual puede estar experimentando). Es mucho más probable que obtenga el comportamiento que espera de su hijo adolescente (tranquilo y agradable) si se acerca a ellos con un comportamiento similar. Aún puede comunicar su preocupación por su seguridad y su decepción con las elecciones de su hijo adolescente, y será más seguro hacerlo cuando vuelva a estar a su cuidado.*

# DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias  
durante TIEMPOS DE CRISIS

2. ***Si sabe dónde están:*** vaya y busque a su hijo adolescente. Pueden resistirse a irse con usted. Si tiene información de contacto para los amigos de sus adolescentes o los padres de sus amigos, utilice esos recursos para localizar y ayudar a su adolescente a regresar a casa.
3. ***Póngase en contacto con la policía para obtener ayuda.*** Si se comunica con el 911 y les hace saber que su hijo se ha ido de su casa sin permiso y usted no está al tanto de su paradero, le proporcionarán sus recomendaciones para encontrar a su hijo de manera segura.

***Discuta las consecuencias cuando regresen a casa y eliminen los medios futuros.*** Si su hijo adolescente tomó las llaves de su automóvil, esconda las llaves en un lugar difícil de encontrar (¡pero no olvide dónde las puso!). Si su adolescente se fue en medio de la noche, pídale que duerman con la puerta de su habitación abierta o que la retiren por completo (la privacidad es algo que se puede recuperar con una demostración de comportamientos confiables). Aumente el control de ellos durante todo el día / noche (incluso si debe configurar una alarma cada dos horas). También puede implementar una eliminación de privilegios (computadora, teléfono) y / o asignar tareas / responsabilidades adicionales en la casa.

## **Consejo de salud mental positivo: Controlando sus impulsos**

El consejo de salud mental positivo de hoy implica esperar 15 minutos antes de reaccionar ante alguien o algo para ayudar a prevenir decisiones impulsivas de las que luego pueda arrepentirse. A continuación hay una hoja de trabajo gratuita para descargar que lo ayuda a desarrollar un plan para que esté listo la próxima vez que se enfrente a un impulso que debe evitar.

# DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias  
durante TIEMPOS DE CRISIS

## Hoja de trabajo para controlar sus impulsos:

<https://www.yourlifeyourvoice.org/JournalPages/15-Minute-Rule.pdf?Topic=Suicidal%20Thoughts>

Controlando sus impulsos

--con la regla de 15 minutos

1. Piense en una situación en la que el uso de la regla de 15 minutos podría haber ayudado
2. Cómo puedes prepararte para el éxito (cuándo, dónde, cómo)?
3. Haga una lista de distracciones o identifique los elementos que podría usar Esperando 15 minutos antes de reaccionar ante alguien o algo. Puede ayudar a prevenir decisiones impulsivas de las que luego pueda arrepentirse. usted en el pasado, o una situación que pueda enfrentar en el futuro.

Tenga un plan establecido para que esté listo la próxima vez que se enfrente a un impulso que debe evitar. Puede que no funcione siempre - pero no te rindas, ¡sigue intentándolo!